



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
Sezione Provinciale di Lecce

PROGETTO di Educazione alimentare

**LA CULTURA DI UNA SANA ALIMENTAZIONE**  
per bambini e ragazzi

**PREMESSA**

L'alimentazione è una imprescindibile necessità a fondamento della vita ma è anche comportamento culturale che risente di tempi, costumi e pressioni sociali.

Alimentarsi è dunque qualcosa di più che il semplice nutrirsi e oggi, saper mangiare, può e deve essere atto consapevole e diretto di promozione e di tutela dello stato di salute e di benessere.

La scuola, in questo, può svolgere un ruolo importante aiutando i giovani alla conoscenza e nel guidarli a scelte di responsabilità.

**DESTINATARI**

Allievi della seconda classe della scuola secondaria

**OBIETTIVI**

Conoscere gli alimenti e i loro valori nutrizionali (*piramide alimentare*)

Conoscere le bevande e le quantità consentite (*piramide dell'idratazione*)

Conoscere la composizione di una varia, sana e corretta alimentazione (*gruppi di alimenti*)

Promuovere corretti stili di vita (*ruolo dello sport*)

Prevenzione e benessere alimentare e psicologico (*il cibo come mezzo per esprimere le emozioni*)

Gli obiettivi verranno perseguiti mediante metodologie didattiche di tipo interattivo.

**CONTENUTI**

La relazione tra cibo ed emozioni

Gli alimenti (proprietà nutrizionali, filiera, controlli qualità e sicurezza)

I cibi apprezzati e non apprezzati

**ATTIVITA' COLLATERALI**

Oltre agli interventi condotti nelle classi, il progetto ritiene utile coinvolgere in attività dedicate gli adulti significativi (i genitori e i docenti) e gli allievi stessi, insieme, per rafforzare, estendere e condividere i principi a base delle corrette condotte e degli stili di vita salutari.

In particolare, adulti e allievi potranno partecipare agli incontri di cucina applicata, condotti e realizzati da una professionalità del settore, finalizzati al trasferimento di competenze teorico-pratiche agganciate alla cultura storico-territoriale e all'imprenditorialità sostenibile locale.

Il Progetto, che fa leva sul coinvolgimento e sulla partecipazione, sull'esperienza e sulle buone prassi, propone modelli reali di produzione e di commercializzazione "made in Salento" a filiera corta e certificata (no pesticidi, biodiversità).

## **ASPETTI DEL PROGETTO SUPPORTATI DA TECNOLOGIA FOTO/AUDIO/VIDEO**

### *Fase 1*

Documentare audiovisivamente il percorso gastronomico delle ricette realizzate  
Intervistare esperti del settore alimentare e sanitario (cuoco, nutrizionista, cultore, ecc.)  
informazione sanitaria sulle sostanze presenti nei cibi e loro azione sull'organismo

### *Fase 2*

Approntare una rete intranet tra gli istituti partecipanti proiettata su L.I.M. o altro supporto al fine di una ottimale fruizione delle riprese realizzate e in diretta (ove necessario)  
Immissione in rete del prodotto documentaristico finale attraverso la realizzazione di un apposito canale sul social "You Tube" o altro

L'intero lavoro potrà essere proiettato nella serata conclusiva dell'intero progetto e usato per estrapolare uno *spot* pubblicitario per una campagna di sensibilizzazione sull'argomento trattato.

## **RACCORDI INTERDISCIPLINARI**

L'attività è trasversale a più aree disciplinari, quali: linguistica, scientifica, motoria e antropologica.

## **METODOLOGIA DEL PERCORSO DI INFORMAZIONE CON GLI ALLIEVI**

Su richiesta della scuola è possibile prevedere un intervento mirato da svolgersi nelle classi, a seconda delle esigenze maturate durante il percorso svolto dai docenti.

## **DURATA**

Impegno orario pari a n° 6 ore (per ogni ordine di scuola) così suddivise:  
n° 3 ore di formazione nutrizionale  
n° 3 ore di formazione psicologica

## **DESTINATARI**

Tutti gli alunni del comprensorio scolastico

## **LUOGHI**

Aula informatica o aula conferenze

## **PROFESSIONALITA' COINVOLTE**

Nutrizionista e Psicologo.

## **DOCUMENTAZIONE, VERIFICA, VALUTAZIONE**

Le attività previste nel progetto saranno documentate con foto, slide e/o filmati